



創刊号
2014.夏

Jishin
～ 慈心～

いわき市立総合磐城共立病院
学術教育委員会
平成26年8月20日発行

〒973-8555
福島県いわき市内郷御厩町久世原16
TEL 0246-26-2134(経営企画課)
FAX 0246-26-2404(経営企画課)
URL <http://www.iwaki-kyoritsu.iwaki.fukushima.jp/>

いわき市立総合磐城共立病院では、市民の皆さまが病氣や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけるよう、紙上で市民健康講座を開催いたします。

お酒・アルコールと健康について

はじめに

飲酒は、厚生労働省の健康日本21(第二次)によれば、生活習慣病を始めとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障害のリスク要因とされています。実際2007年には、32,700人の日本人がアルコール摂取が関連し亡くなったと考えられています。そこで本号では、健康生活に向けお酒・アルコールと主要な疾患について解説致します。

1 食道疾患

食道はのどと胃の間をつなぐ長さ25cmくらいの管状の臓器で、口からものが入ってくるたびに日々様々な刺激にさらされています。なかでもアルコールは最も危険な刺激因子といえます。アルコールを多量に飲むと、食道がただれて潰瘍になったり(図1 アルコール多飲者の重度の食道炎)、頻回に嘔吐することで粘膜に裂け目が生じて吐血することもあります。(図2 アルコール多飲者の食道裂創、マロリーワイス症候群といわれます。)

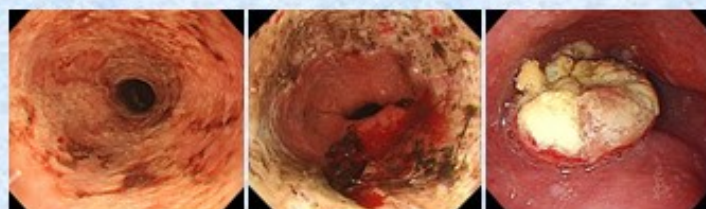


図1

図2

図3

さらにアルコールによる刺激の繰り返しにより粘膜に炎症が起こり、遺伝子に傷がつき、がんが発生します。(図3 アルコール多飲者の進行した食道がん)わが国では年間約2万人が新たに食道がんと診断され、約1万2千人が亡くなって

います。食道がんの患者さんの多くはタバコを吸いながらアルコールを飲む50歳以上の男性です。アルコールは食道がんの最大の危険因子であり、アルコールがなくなれば食道がんのほとんどが予防できると言われています。

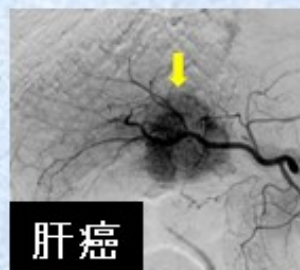
アルコールは体内で酵素によってアセトアルデヒドに変化し、それがさらに酵素によって無害の酢酸に代謝されますが、アルコールとアセトアルデヒドには発がん性があることが分かっています。特に酒を飲んで赤くなる人は、アセトアルデヒドが代謝されにくいタイプであり、このような人が飲酒する場合は食道がんのリスクが非常に高まるということが明らかになっています。「昔は飲めなかったけど、今は赤くもならないし、いくらでも飲める」という人は、反応が鈍くなっただけで注意が必要です。くれぐれも飲みすぎには注意しましょう。

最後に、食道がんは早い段階で見つければ根治も可能です。早期発見・早期治療のためにも、とくに心当たりのある方は定期的に内視鏡検査を受けましょう。

2 肝臓病

アルコール量と肝障害の進行には密接な関係があります。最近、女性の社会進出とともに女性の飲酒量が増えています。しかし、女性の場合、酔う・酔わないに関係なく、少量(男性の3分の2)の飲酒でも短期間に肝硬変に進行することが知られています。これは、女性ホルモンがエントキシシンや炎症を引き起こすTNF- α の感受性を

高めることによりアルコール性肝障害を惹起させると言われています。



肝癌



肝硬変

最近、飲酒しない人でもメタボによる脂肪肝から肝硬変・肝がんに至る非アルコール性脂肪肝炎『NASH(ナッシュ)』が有名になって来ています。このNASHの原因として、前述のアルコール性肝障害と同様の物質が関与すると考えられています。したがって、男女に関係なく脂肪肝をきたすメタボ状態の人が飲酒すれば、より一層肝障害に拍車がかかるというわけです。また、脂肪肝は糖尿病の早期予知因子といわれています。肝機能をしらべて、脂ぎった生活でなく美味しいスイーツや美酒を急がずほどほどにゆっくり人生を楽しみたいものです。

3 不眠症

1) アルコールは睡眠薬のかわりになるの？

アルコールには催眠作用があり、古来より睡眠薬代わりに使用されてきました。現在でも、ナイトキャップとして飲用している人がいるかもしれませんが、しかし、アルコールは寝つきをよくするものの、睡眠を浅くして、明け方早くに目が覚めてそれから眠れなくなってしまうという早朝覚醒をおこしやすくなります。また、飲み続けていくうちに次第に効かなくなり(耐性がつくといいます)、飲酒量が次第に増える悪循環が起こりやすいのです。アルコール量が増えると、肝機能障害の原因になり、アルコール依存症につながりかねません。そのため、**眠る目的ではアルコールを使用しないでください。**

2) アルコールと睡眠薬を一緒に服用してもよいの？

アルコールも睡眠薬も、どちらも肝臓で代謝されます。そのため、一緒に服用すると代謝が障害されて、互いの作用を強め合ってしまう。すなわち、アルコールに関しては、酩酊状態になりやすくなります。睡眠薬に関しては、本来は生じない呼吸抑制や、記憶障害、興奮・錯乱などが出現するおそれがあります。従って、**アルコールと睡眠薬は決して併用しないようにしてください。**

4 すいぞう 膵臓病

アルコールと関連のある代表的な膵臓病は急性膵炎です。急性膵炎はあまりメディアでは報道されませんが、重症化すると命にかかわる全身性の病気です。

また長年お酒を飲み続けていると慢性膵炎という病気に移行します。これは膵臓が薄くなり糖尿病を引き起こし、また膵臓の内部に石ができて膵臓の機能をより低下させます。お肉や脂を消化する消化酵素(膵液)の流れが悪くなり、消化不良となり体重減少・下痢をひきおこします。

いったん慢性膵炎になってしまうと禁酒しても炎症が完全には治まらず病気は進んでしまうので注意が必要です。また慢性膵炎は症状のない時も炎症が続くことで、発癌(膵臓癌)をきたす確率も高まることが知られています。



膵臓癌



慢性膵炎